

令和3年(2021年)

8.15

No.393

広報

# あおもり

【特集】

きょう何食べる??  
「食育」は生きる力



## 主な内容

- |    |                                   |    |                         |
|----|-----------------------------------|----|-------------------------|
| 04 | 市からの重要NEWS<br>・青森市職員採用試験案内        | 08 | ・集団健診・検診                |
| 06 | ・海外渡航時のための接種証明書<br>(ワクチンパスポート)を発行 | 10 | 情報ひろば<br>・コンカレオープンキャンパス |
| 08 | 健康ナビ                              | 12 | ・国際交流員異文化理解講座           |
|    |                                   | 16 | テレビ15分特集番組              |

写真：サンセットビーチあさむし  
シーカヤック



# きょう何食べる???

## 「食育」は生きる力

### 食育く生きる力を育む

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食べることは生涯にわたって続く大切な営みです。子どもはもちろんのこと、大人になってからも「食育」「生きる力」を育むことは重要となります。市では、食生活改善推進員会と連携しながら様々な講座等を通じ、食育を行っています。

### 食生活改善

#### 推進員会とは?

食生活改善推進員会とは、「食を通じて家族や地

### 子ども食育レッスン

1・2・3月

市内保育園等の年長児とその保護者を対象に、健康的な食習慣づくりを伝えています。

講座では「赤・黄・緑」の三色食品群をテーマに「食べものの働きと仲間たち」のお話や、「三色仲間分けゲーム」等を行います。講座の後には、各家庭で「おやこチャレンジシート」を実践することにより、食を意識した生活へとつなげます。



### あおもり健康生活

#### 応援レシピ

市民の皆さんからご応募いただいた「あおもり健康生活応援レシピ」(令和2年度第1回)をご紹介します。

### POINT 青森育ちのイタリアン野菜カレー



POINT 夏といえばカレー! 野菜はイタリア野菜のロマネスコやコリンキーを使っています。コリンキーは生食できるカボチャです。やわらかいので、皮ごと食べられます。

## おめでとうございます!

### ~第5回食育活動表彰「農林水産大臣賞」を受賞!!~



活動紹介はこちらから♪



(農林水産省ホームページ)

青森市食生活改善推進員会のこれまでの取組が評価され「農林水産大臣賞」を受賞し、6月26日にオンラインで開催された食育推進全国大会で表彰されました。

食育活動表彰とは、農林水産省主催で、ボランティア活動、教育活動または農林漁業、食品製造・販売等その他の事業活動を通じて食育を推進する優れた取組に贈られる賞のことです。



近年、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加がみられます。食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を送るために、生涯にわたる「生きる力」を育む食育が重要となります。

図健康づくり推進課 (☎017-718-2942)

こども食育レッスン1・2・3♪(幼保連携型認定こども園源内幼稚園)



域の方々の健康をつくるポ  
ランティア活動」を行って  
いる団体で、青森市では、  
平成2年4月に発足し、青  
森・浪岡地区を合わせて総  
勢132名が会員として活動し  
ています(令和3年4月時  
点)。スローガンは「**私  
達の健康は私達の手で**」。  
実際にどのような活動を行  
っているのか、ご紹介します。

保護者からは、「親子  
の間で食べものに関する  
会話が增えた」「子ども  
たちの食への関心や意  
識、行動が変わった」等  
の声があげられていま  
す。食育を通して、家庭  
の繋がりも育まれていま  
す。



減塩料理の体験



親子の料理教室

作り方や他レシピはこちら▶

POINT

ズッキーニの  
まるごとグラタン

ズッキーニは、抗酸化作  
用のあるビタミンC・  
A、摂りすぎたナトリウ  
ムを体から排出するカリ  
ウムを多く含みます。



(市ホームページ)

市では、**青森都市圏ONE TEAM**と  
して、平内町、今別町、外ヶ浜町、  
蓬田村と連携した「食育」の活動  
も行っていきます♪



「むし歯予防教室」  
保育園で実施したむし歯予  
防教室でのおやつ作り



今別町



「健康展」  
町の健康イベントの来場者  
にだし活味噌汁と簡単野菜  
おかずの試食を提供



平内町



「親子の食育教室」  
幼児から小学生とその保護者  
を対象に、料理教室を開催



蓬田村



蟹田・平館・三厩各地区での  
調理実習・勉強会  
3地区合同教室を開催



外ヶ浜町





お知らせ

青森市職員採用試験案内

令和4年4月1日付け採用予定の青森市職員の採用試験を次のとおり実施します。受験資格等詳しくは受験案内をご確認ください。

受験案内・受験申込書は、人事課、市役所各庁舎、各支所・市民センターなどで8月13日(金)から配布するほか、市ホームページにも掲載します。

☎人事課 (☎017-734-5093)

市民の皆さんのために一緒にチャレンジできる人募集します！



〈令和3年度新採用職員〉  
子育て支援課 佐々木・山内

◆採用職種・受験資格

下記のほか、受験案内に定める要件を満たすかた

高等学校卒業程度	
事務職	
電気職	平成12年4月2日
機械職	～平成16年4月1日生まれのかた
消防職	
障がい者（高等学校卒業程度）	
事務職	平成12年4月2日～平成16年4月1日生まれのかたで、障がい者手帳の交付を受けているかた
医療職	
獣医師	
薬剤師	獣医師免許・薬剤師免許（令和3年度に実施される国家試験の合格見込み者を含む）を有する昭和56年4月2日以降生まれのかた
任期付職員	
情報職	昭和56年4月2日以降生まれのかた



〈令和3年度新採用職員〉  
子育て支援課 棟方

- ◆受付期間 8月13日(金)～9月10日(金)
- ◆試験日 9月26日(日)
- ◆試験会場 青森公立大学

採用職種が追加となる場合がありますので、受験案内または市ホームページをご確認ください

満70歳以上の皆さんに  
「いき・粋乗車証」を交付

市営バス等を低料金で利用できる高齢者福祉乗車証「いき・粋（いき）乗車証」（有効期限なし）を交付します。申請は満70歳の誕生日の前日（前日が土・日、祝日のときはその前日）からできます。手続にはご本人がお越しください。

＜手続に持参するもの＞

- ①本人確認ができるもの（健康保険証など）
- ②顔写真1枚（無帽、背景なし、縦3.5cm×横2.5cm、6か月以内）
- ③交付手数料1,000円（介護保険料段階1～3のかたは無料）

☎高齢者支援課 (☎017-734-5326)  
浪岡振興部健康福祉課 (☎0172-62-1134)

町会に宝くじの助成金

☎市民協働推進課 (☎017-734-5231)

（一財）自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に、コミュニティ助成事業を実施しています。次の町会では、この宝くじの助成金を活用して、コミュニティ活動に必要な備品を整備しました。

- ◆石江江渡下町会 (令和3年7月)  
クリーンボックス3基  
掲示板3台
- ◆杉沢町内会 (令和3年7月)  
クリーンボックス3基  
掲示板3台



石江江渡下町会クリーンボックス



青森市プレミアム付商品券の販売は8月31日(火)まで

青森市プレミアム付商品券の販売は、8月31日(火)までです。購入をご検討のかたは、お早めにご購入ください。  
 青森市プレミアム付商品券 事業実行委員会事務局  
 (☎017-718-2508)

プレミアム付商品券の詳細はこちらをご覧ください。



青森商工会議所 田村さん

第1回障がい者雇用促進セミナー

障がいに関係なく、希望や能力に応じて、誰もが職業を通じて社会参加のできる「共生社会」実現の理念の下、全ての事業主には法定雇用率以上の割合で障がい者を雇用する義務があります。現在の民

間企業の法定雇用率は23%で、対象となる事業主の範囲は、従業員43.5人以上となっています。

市では企業の障がい者雇用を支援するため、障がい者雇用促進セミナーを開催します。企業の多様な人材確保に役立つ内容となっていますので、ぜひご参加ください。

◆第1回「障がいのあるかたの職業能力を知る」

時8月23日(月)

午後1時30分～3時30分

所青森市ふれあいの館(中央三丁目16-1 総合福祉センター2階)

①特別支援学校教諭による障がいの種類や特性の説明と就職に向けた取組や職業スキルの実例紹介

②ハローワーク青森雇用指導官による各種支援制度の紹介

③障がい者の雇用や実習の受け入れに関心のある企業のかた

④入料20人(申込順)／無料

⑤申込 8月20日(金)までに経済

政策課 (☎017-734-240

2、☒keizai-seisaku@city.

aomori.aomori.jp) <

道路漏水等の

情報提供を

晴天なのに道路面や水気のないところが濡れている場合は、水道水が漏水している可能性があります。発見したときは、ご連絡をお願いします。仕切弁筐の破損などもご連絡ください。

水道部施設課

(☎017-777-4255)

バスの車内事故防止にご協力を

走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをする場合があります。降りる際は、バスが停留所に着いて扉が開いてから席を立ちましよう。

また、バスは安全運転に徹していますが、やむを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。満席のため、立って利用する場合には、つり革や握り棒にしっかりとつかまってください。バスの車内事故防止に皆さまのご理解とご協力をお願いします。

青森県バス協会

(☎017-739-0571)

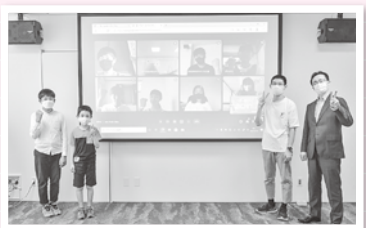
市長コラム

小野寺あきひこの スコラム!



新しい生活様式が浸透していくなか、会議のスタイルもリモートが普通に。新しいビジネスの創出も応援します。

7月3日、リモート形式で第1回青森市子ども会議を開催。今年度は新たに5人の委員が加わり、サポーターも合わせて28人のメンバーでスタート。オンラインを活用した奈良市の子どもの会議との意見交換や、リモートツアー動画の作成など今年度の活動を発表。このような時だからこそできる子ども会議の取組を楽しみにしています。



7月3日、令和3年度青森市子ども会議。司会の関智朗さん(高2)、長谷川巧さん(小5)と阿部要太さん(小6)はじめリモート出席のメンバーと。

7月12日、(株)NTTデータ・スマートソーシングaomori Wanon開所式にて(株)NTTデータ・スマートソーシング和田泰之代表取締役社長と三村申吾青森県知事、施工者の森内建設(株)森内忠良社長とテープカット。柳町通りの大型空き店舗が白壁と鮮やかな青色で美しくリニューアル。1階のパブリックスペースでは青森県ゆかりの作家によるアート展示も。和田社長による新たに県内から500名を雇用し、従業員総数1000名を目指す“Challenge 1000”宣言に感謝。

7月16日、青森アクセラレータープログラム支援者勉強会へ。(株)ゼロワンブスター合田ジョージ取締役共同代表による講演や、仙台市産業振興課白川裕也様からの先進事例の紹介。専門家によるネットワークでの短期間で集中的な支援を青森市の起業家へ行い、資金調達や事業連携の獲得を狙います。

これからは新たな挑戦を見据えた取組を応援し、「しごと創り」に向けた取組を進めます。



# 海外渡航時のための 接種証明書(ワクチンパスポート)を発行しています

感染症対策課 (☎017-718-2852)

接種証明書(ワクチンパスポート)は、海外渡航の際に渡航先の国等が防疫措置等の緩和などを判断する上で活用できるよう、ワクチン接種事実を公的に証明するものです。

新型コロナウイルスワクチン接種を受けたかたで、海外渡航の際に必要な場合は申請により接種証明書を発行します。

### ◆申請に必要な書類

- ①申請書(市ホームページに掲載)
- ②旅券の写し(旅券番号、顔写真等が載っているページ)
- ③接種券(クーポン券)の写し  
※接種券を紛失した場合はマイナンバーが確認できる書類の写しが必要です。
- ④接種が確認できる書類の写し  
※本市の「新型コロナワクチン予防接種済証(臨時)」か「接種記録書」、またはその双方の写し
- ⑤返信用封筒(定形封筒に宛先を記入し84円切手を貼付)
- ⑥住所の記載された運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証などの本人確認書類の写し  
※「氏名が記載されている面の写し」と「現住所が記載されている面の写し」が必要です。

### ◆代理人による申請の場合、①～⑥のほかに次の書類が必要となります

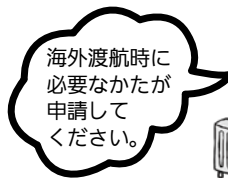
- ⑦証明書を必要とするかたの自署による委任状(市ホームページに掲載)
- ⑧代理人分の本人確認書類の写し

### ◆旅券に旧姓・別姓・別名(英字)の記載がある場合、次の書類も必要となります

- ⑨旧姓・別姓・別名が確認できる本人確認書類の写し

### 申請方法(郵送のみの受付となります)

青森市保健所感染症対策課(〒030-0962 佃2丁目19-13)  
まで「申請に必要な書類」を郵送してください。



接種証明書イメージ

証明書発行は、接種記録を確認するため、申請から発行まで時間を要する場合があります。余裕をもって申請するようお願いいたします。



感染症対策課 宮田

お知らせ

市からの重要NEWS

健康ナビ

情報ひろば

## 各種相談コーナー

### 女性の悩み相談

#### カダール相談室

男性もご利用ください。

時休館日を除く毎日午前9時

～午後9時※あらかじめ相

談日時をご確認ください。

所問カダール(男女共同参画プ

ラザ) ☎017-776-8858

### 青森市DV相談

#### 支援センター

配偶者やパートナーからの暴

力の悩み、ご相談ください。

☎017-734-5318【専用】

時月～金曜日(祝日・年末年始

除く) 午前8時30分～午後

5時

備来所相談は要予約、原則女性

が対象です。

### 性的マイノリティ

#### にじいろ電話相談

ご家族や友人、学校・職場の

かたもどうぞ。

☎017-776-8803【専用】

時毎週火曜日(年末年始除く)

午前9時～午後9時

高齢者虐待かもと思ったら  
ご相談ください

不自然なげや、あざがあ

る、年金等の収入があるのに

お金がないと訴えるなど、「あ

れつ、おかしいな...」と思っ

たら、お住まいの地域を担当す

る地域包括支援センター(11か

所)、またはお問合せ先へご相

談ください。

高齢者支援課

(☎017-734-5206)

浪岡振興部健康福祉課

(☎017-2-62-1134)

### ひとり親家庭等の

#### 無料法律相談

離婚・養育費などの相談に弁

護士がお応えします。

時9月2日(木)午後1時～3時

所申問8月30日(月)までに、

ひとり親家庭等就業・自立

支援センター ☎017-734-

5817へ

4人(申込順)

備相談時間は30分。申込時に相

談内容をお知らせください。





## 市税等のお知らせ

### ◆市税等の納期限

今月分として納めていただく市税等の納期限は次のとおりです。忘れずに納めましょう。

### 【8月31日(火)納期限】

- ①市・県民税(普通徴収分) 第2期分
- ②国民健康保険税(普通徴収分) 第2期分
- ③後期高齢者医療保険料(普通徴収分) 第2期分
- ④介護保険料(普通徴収分) 第2期分
- ⑤児童保育負担金(保育料) 第5期(8月)分
- ⑥市営住宅使用料8月分
- ⑦市営住宅駐車場使用料8月分
- ⑧放課後児童会負担金8月分
- ⑨公園管理料 全期分
- 【9月10日(金)納期限】
- ⑩市・県民税(給与特別徴収分) 8月分

### 問①～④、⑩納税支援課

- (☎017-734-5209)
- ⑤子育て支援課
- (☎017-734-5330)
- ⑥・⑦住宅まちづくり課
- (☎017-734-5572)

### ⑧子育て支援課

- (☎017-734-5348)
- ⑨生活安心課
- (☎017-734-5277)

### ◆市税等の

#### 平日夜間納付相談

市税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の納付に関する相談を行っています。電話相談もできます。

#### ●平日夜間納付相談

- ・納税支援課(駅前庁舎)
- (☎017-734-5209)

☎8月18日(水)・19日(木)・23日(月)・26日(木)・30日(月)・31日(火) 午後8時まで

#### ・浪岡振興部納税支援課

(☎0172-62-1141)  
☎8月26日(木)・27日(金)・30日(月)・31日(火) 午後8時まで

### ◆新型コロナウイルス感染症

の影響により市税等のお支払いが困難な場合

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、収入が減少した等の事情により、市税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料のお支

払いが納期限までに困難な場合は、ご相談ください。

### 問納税支援課

- (☎017-734-5209)
- 浪岡振興部納税支援課
- (☎0172-62-1141)

### ◆市税等の納付は

#### 便利な口座振替で

一度お申込みいただければ、指定の口座から市税等を自動的に振替納付。便利で納め忘れない口座振替をぜひご利用ください。簡単な制度です。

#### ●対象税目等▼市・県民税(普通徴収分)／固定資産税／軽自動車税(種別割)／国民健康保険税(普通徴収分)／後期高齢者医療保険料(普通徴収分)※

- 介護保険料(金普通徴収分)
- 第1号被保険者に関わるもの
- 児童保育負担金(保育料)／母子父子寡婦福祉資金償還金
- 放課後児童会負担金／市営住宅使用料・市営住宅駐車場使用料／公園管理料
- 引き落とし日▼納期限日が引落とし日になります
- 申込みに必要なもの▼納税(納入)通知書／預貯金通帳

### 通帳印

●申込先▼県内の主な金融機関へ。県外については、納税支援課(☎017-734-5220)までお問合せください。



### 国民年金保険料が一部免除されたかたへ

保険料の一部免除制度は「一部納付が必要な保険料」を納付しないと、免除期間ではなく「未納期間」となります。手続をした期間を無駄にしないために「一部納付が必要な保険料」の納付をお願いします。

☎国民年金保険料が一部免除されたかた

問青森年金事務所国民年金課  
(☎017-734-7495・音声案内2番を押して、再度2番を押してください)

### 青森市りんごセンターをご利用ください

青森市りんごセンターは、採れたてのりんごの鮮度を保ったまま長期保存できる(A冷蔵庫や糖度などが測定できる選果機を備えた施設です。りんごの出荷または販売を行う個人及び団体等が利用できます。利用料金、利用条件など詳しくは、お問合せください。

問青森市りんごセンター  
(☎0172-88-6150)

長期保存でも味はそのままおいしいあぶー。



青森市観光イメージキャラクター あぶたん©AOMORI/N・HCP



青森市りんごセンター

# 健康ナビ

FOR YOUR HEALTH

## ① 集団健診・検診(9/16~10/15の日程)

**申込み・問合せ先** 健康づくり推進課 〒030-0962 佃二丁目19-13 ☎017-743-1745 ☎017-743-6276  
浪岡振興部健康福祉課 〒038-1392 浪岡字稲村101-1 ☎0172-62-1114 ☎0172-62-0023

感染症の発生状況により、集団健診・検診、各医療機関における個別健診・検診については、実施を見合わせる場合や人数を制限する場合がありますのでご了承ください。また、受診の際はマスクの着用をお願いします。

### 実施場所・日程

実施場所	実施日・受付時間
青森県総合健診センター	9/26(日)、10/4(月)・7(木)午前のみ・9(土) 午前の部8:30~9:30 午後の部12:30~13:30
西部市民センター	9/21(火) 午前の部9:00~10:00 午後の部12:30~13:30

### 健康診査

健診・検診名	対象	自己負担金	受付時間
特定健康診査	40歳☆以上の青森市国保加入者	無料	午前の部
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度加入者		
健康診査	40歳☆以上の生活保護受給者等		
若年健康診査	30~39歳☆の青森市国保加入者		

### がん検診など

がん検診など	対象	青森市国保加入者		受付時間
		無料※1	左記以外	
肺がん検診・結核健診	40歳★以上	無料※1	無料※1	午前の部 ※2
大腸がん検診	40歳★以上	無料	510円	午前の部
胃がん検診※3	50歳★以上(胃部エックス線検査)	510円	1,020円	
前立腺がん検診	50歳★の男性	510円	1,020円	
子宮頸がん検診	20歳★以上	510円	1,020円	午後の部
乳がん検診	40~59歳★	1,020円	1,430円	
	60歳★以上	無料	410円	
骨粗しょう症検診※4	40・45・50・55・60・65・70歳★の女性	510円	510円	午前・午後の部
ABC胃がんリスク検診	40・42・44・46・48歳★	1,320円	1,320円	午前の部

☆…R3.4.1~R4.3.31に誕生日を迎える年齢

★…R3.4.2~R4.4.1に誕生日を迎える年齢

※1…必要と認められたかたは、喀痰検査が追加(青森市国保加入者以外のかたは自己負担金410円)

※2…青森県総合健診センターは、女性のみ午後も受付

※3…集団検診は「胃部エックス線検査」のみとなります。偶数年齢のかたは「胃部エックス線検査」「胃内視鏡検査」の選択制となり、「胃内視鏡検査」は指定医療機関へ直接ご予約ください(青森市国保加入者は1,620円、加入者以外のかたは3,250円)。また、令和2年度に市の胃内視鏡検査を受診したかたは、令和3年度の市の胃がん検診は受診できません。

※4…青森県総合健診センターのみで実施

### 申込方法

希望日の2週間前までに、次の方法でお申込みください。ただし、予約状況によって締め切る場合があります。

#### ●電話

●窓口…健康づくり推進課(元気プラザ内)、浪岡振興部健康福祉課、国保医療年金課、各情報コーナー、各支所

●はがき・FAX…住所・氏名・生年月日・電話番号・健康保険被保険者証の種類・希望日・希望健診(検診)名・希望会場を記載の上、上記申込み先へ

#### ●市ホームページ…

各種健診・検診  
申込みフォーム



◎特定健康診査は、加入している医療保険によって受診方法が異なりますので、ご加入の保険窓口へお問合せください。

◎高齢受給者証・後期高齢者医療被保険者証をお持ちのかた、生活保護受給者・市民税非課税世帯のかたは、検診が無料になります。

**個別健診・検診**は、指定医療機関で受診できます。直接、医療機関に予約してください(医療機関によって受診可能な内容は異なりますので、お問合せください)。

## 肺がん検診・結核健診の巡回バス日程

☎事前予約不要、健康保険被保険者証持参で会場へ

検診日	受付時間	場所
9/17 (金)	9:00~9:30	メガドラッグ石江店駐車場
	10:00~11:00	久須志福祉館前
	11:30~12:00	旭町市民館前(旭町通り)
	13:30~14:00	古川市民センター前

検診日	受付時間	場所
10/13 (水)	8:45~9:15	北部地区農村環境改善センター前
	9:30~10:00	西田沢公民館前
	10:30~11:30	生協はまなす館駐車場
	13:00~13:30	滝内福祉館前



## 変異株ウイルスにも要注意！ワクチン接種後も感染予防対策を！

ワクチン接種を受けたかたは、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されていますが、すぐに、多くのかたがワクチン接種を受けられるわけではなく、接種を受けたかたと受けていないかたがともに社会生活を営んでいくこととなります。特に、感染力が強く、重症化しやすい変異株ウイルスには注意が必要です。

■感染症対策課（☎017-765-5282）

### 夏場の換気のポイント エアコン使用時も換気を！

一般的な家庭用のエアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は出来ません。意識的に換気を行うことが重要です。

#### 換気のために…

- ・窓とドアなど2か所を1回に数分間程度開ける
- ・換気の回数は1時間に2回以上確保する
- ・扇風機や換気扇を併用する



窓が1か所しかない場合は、扇風機を窓の方向に向けて、風の流れが出来ます。

### 不織布マスクがおすすめです！

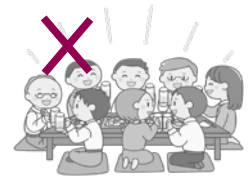
不織布マスク（使い捨てマスク）は、ポリウレタンや布等、他素材のマスクより、空中に浮いている微粒子の通過を阻止する効果が高いことが分かっています。

※不織布マスクも総使用時間が12時間を超えると劣化が始まります。

（仙台医療センターウイルスセンター長 西村秀一博士より改編）

### 気をつけたい「5つの場面」

- ・飲食を伴う懇親会等
- ・大人数や長時間におよぶ飲食
- ・マスクなしでの会話
- ・狭い空間での共同生活
- ・居場所の切り替わり



## 危険ドラッグにかかわらないで！

危険ドラッグは、死に至ることがある非常に危険な薬物でありながら、ハーブ、アロマオイルなどと称して、あたかも合法であるかの様に売られています。たった1回でもあなたの人生を壊し、命・家族・友人を失うこととなります。「危険ドラッグは買わない！使わない！かわらない！」を守りましょう。

困ったことがあれば、一人で悩まず、ご相談ください。また、販売店の情報などもお寄せください。

◎青森市保健所 保健予防課

薬物についての相談窓口 ☎017-765-5281

◎下記でも相談を受け付けています。

県立精神保健福祉センター（こころの電話）

☎017-787-3957・3958

県健康福祉部医療薬務課 ☎017-734-9289

県警察安全相談電話 ☎017-735-9110

青森警察署 ☎017-723-0110

青森南警察署 ☎0172-62-4021

## 9月の助産師による心と体のケア相談

■9月6日(月)・29日(水)

いずれも①10:00~②11:00~

■対象者には別途お知らせします

■妊婦さん・産婦さんの心や体の不調や、授乳などに関する心配ごとに、助産師が相談に応じます（要予約）

■本市に住民票のある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん

■各日①・②いずれも1組（申込順）

■母子健康手帳、乳房の相談のかたはバスタオル及びフェイスタオル持参

■申込希望日の前日までに、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984）へ



## こころの相談窓口の受付時間を延長します

青森市保健所では、こころの相談窓口を設置しています。下記の日は時間を延長して相談に対応します。一人で悩まずにご相談ください。

◆8月20日(金)・27日(金) 8:30~21:00(受付終了20:30)

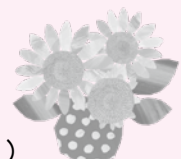
◆8月22日(日)・29日(日) 16:00~21:00(受付終了20:30)

青森市保健所 保健予防課

☎017-765-5285

《通常》8:30~18:00

（土・日、祝日、年末年始を除く）



Information Plaza

## 情報ひろば

！ イベント等は中止・延期・変更となる場合があります。最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

## あおもりコンピュータ・カレッジ オープンキャンパス 開催！

時 8月21日(土)、9月25日(土) 9:45~12:20

どんなことを  
するの？

### 内容

- ☆最新設備の見学と体験 (VR/ドローン他)
- ☆体験実習
  - 8/21...パソコンで作曲
  - 9/25...スクラッチでゲームプログラミング
- ☆学生募集事項の説明 他

おしえて！

### 参加特典

- ☆推薦入試受験料(10,000円)免除
- ☆奨学金事前申込
- ☆青森駅前からの無料送迎  
(前日までに要申込)

所 問 あおもりコンピュータ・カレッジ  
(荒川字柴田129、☎017-739-1311、✉staff@acc.ac.jp、🌐http://www.acc.ac.jp)

参加申込みや資料請求は  
電話・Eメール・ホームページ  
で受付！



ホームページで  
詳細をチェック！



## ふれあい農園加工体験講座



ふれあい農園で笹餅づくり

時 9月4日(土) 10:00~12:00

👤料 12人/800円

所 申 問 8月27日(金) 必着で

往復はがき(1人1枚)に、住所・氏名・

電話番号を記入し、〒030-1261 四戸橋字磯部

243-342 ふれあい農園 (☎017-761-3082) へ



## 薬膳講座

問 青森大学経営戦略局 (薬膳係、☎017-738-2001、📠017-738-0143)

回	開催日	時間	内容
1	8/22(日)	13:00~ 15:00	夏バテに勝とう！ ①枇杷(びわ)の葉茶②白菜のスープ ③かんたん参鶏湯(サムゲタン)
2	9/25(土)		呼吸器、咽頭痛、咳、風邪の諸症状に負けないカラダを作ろう！ ①梨のジュース②鶏のあったか鍋③紫蘇と生姜のドリンク ④ネギと生姜のスープ
3	10/30(土)		寒さに負けない、冷え性対策！ ①ラムの香草焼き②カボチャと小豆のポタージュ③入浴剤

所 青森大学5号館(薬膳実習室、漢方薬学研究室)

👤 講師：小松一さん

(青森大学薬学部教授)

👤 料 各回30人/1回3,500円(材料費・資料代) ※3回全て参加の場合は10,000円(3回分)

📞 事前に電話またはFAXで、青森大学経営戦略局(薬膳係)へ



☑記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ ☒記載のないものは無料  
 ※掲載の内容は、7月19日時点の情報をもとに、作成しています。イベント等は中止・延期・  
 変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

## お知らせ

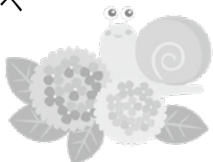
### 秋のきのご観察会



- ☑ 9月11日(土) 9:50月見野森林公園駐車場集合、12:00終了予定  
 ☒ 三ツ谷順子さん(青森きのこ友の会)と野生きのこを観察  
 ☑ 雨具、飲み物、長靴、筆記用具持参  
 ☑ 9月6日(月)必着で、住所・氏名・年齢・電話番号を、はがき・FAXまたはEメールで、〒038-0012 柳川二丁目4-37 森林博物館(☎017-766-7800、☎017-766-7803、✉info@aomori-shi.shinrinhakubutsukan.jp)へ  
 ※申込後の連絡はありませんので、当日直接お越しください。

### アジサイせん定講習会

- ☑ 8月27日(金) 10:00~11:00  
 ※雨天決行  
 ☑ 県病前遊歩道緑地あずま屋  
 ☑ せん定ばさみ、軍手、雨具持参  
 ☑ 8月23日(月)必着で、はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入し、〒030-8555 青森市役所公園河川課(☎017-752-8334)へ



### カダールフェスタ参加説明会

- ☑ 9月9日(木) 13:30~15:30  
 ☑ 男女共同参画プラザ「カダール」研修室  
 ☑ 今年度で21回目を迎えるカダールフェスタ(男女共同参画の視点で、市民団体等が日頃の活動成果を発表する場。令和4年1月22日(土)~30日(日)開催予定)の説明会。  
 ☑ 9月2日(木)までに、氏名・団体名・電話番号を、電話・FAX・Eメールで、男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、☎017-776-8828、✉kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ  
 ※Eメールは件名に「参加説明会」と記入

### 放送大学 2021年度10月入学生募集

- 放送大学はBS放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。様々な世代・職業のかたが、心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など幅広い分野について学ぶことができます。資料を無料で送付しますので、お気軽にお問合せください。  
 【出願期間】9月14日(火)まで  
 ☑ 放送大学青森学習センター(☎0172-38-0500、🌐https://www.ouj.ac.jp)へ

### どうして抜け出せない? 女性と子どもをとりまく貧困

- ☑ 9月30日(木) 13:00~15:30  
 ☑ 男女共同参画プラザ「カダール」研修室  
 ☑ コロナ禍でより深刻化している女性や子どもの貧困について、青森で実施されたコロナ禍でのひとり親家庭の実態調査から、現状や貧困へ繋がるジェンダーの問題等について学びます。  
 講師:吉田美穂さん(弘前大学大学院教育学研究科 教職実践専攻 准教授)/30人  
 ☑ 小学生までの無料託児あり(3人まで)。希望されるかたは、申込時にお知らせください。  
 ☑ 事前に、氏名・電話番号を、電話・FAX・Eメールまたは直接、男女共同参画プラザ「カダール」(☎017-776-8800、☎017-776-8828、✉kadar-kouza@kadar-acor.jp)へ ※Eメールは件名に「女性と子どもの貧困」と記入

### 福祉・保育の仕事一日移動相談

- 福祉・保育等の個別相談及び県内の求人内容を閲覧・紹介  
 ☑ 8月18日(水)・9月28日(火) 10:00~13:00  
 ☑ イトーヨーカドー青森店正面玄関内  
 ☑ 青森県福祉人材センター(☎017-777-0012)

## 青森高等技術専門学校 各種講座のご案内

### ☆職業訓練生募集

- ☑ パソコン事務科③  
 10月20日(水)~令和4年1月19日(水)  
 ☑ 公共職業安定所に求職申込みを行い、受講指示・推薦・支援指示を受けたかた/20人  
 ☑ 9月28日(火)までに、ハローワーク青森(☎017-776-1561 音声案内42#)へ

詳しくは  
こちらから  
ご確認ください! ▶



### ☆JW CAD基本講習(下期)

- 在職者のスキルアップを目的とした講習会を開催しています。  
 ☑ 9月16日(木)・17日(金) 9:00~16:00  
 ☑ 在職者(自営含む)でパソコン操作のできるかた  
 ☑ 20人  
 ☑ 1,000円  
 ☑ 8月24日(火)までに、青森高等技術専門学校(☎017-738-5727)へ

詳しくは  
こちらから  
ご確認ください! ▶



## 浅虫馬車体験

馬車に揺られながら

浅虫を満喫しよう！

時 9月11日(土)・26日(日)

9:30～、11:00～、  
13:30～、15:00～

所 浅虫温泉駅前通り

対 小学生以上/各回2人

料 1人1,000円

申込希望日の2日前までに電話またはEメールで、4-Ride (☎017-718-8557、10:00～17:00 水曜日除く、✉northwind.4ride@gmail.com) へ

令和3年度  
視覚障害者パソコン講習会

「パソコンを触ったことがない」「一度体験してみたい」という視覚障がいのあるかたのためのパソコン講習会を開催。

時 9月25日(土)・26日(日)

いずれも10:00～12:00、  
13:00～15:00所 青森市ふれあいの館 談話室  
(青森市総合福祉センター2階)

対 視覚障がいのあるかたでパソコン初心者のかた

対 各回2人

備会場まで通うことが可能なかた。パソコンの持ち込み可。付き添いのかたの同席可。昼食持参。必ずマスクの着用をお願いします。

申込 9月17日(金)までに電話で、青森県身体障害者福祉センターねむのき会館 (☎017-738-5033、9:00～16:45) へ

## 令和3年度東青地区初めて手話を学ぶ方のための体験講座

時 9月23日(木)・26日(日)

13:00～14:30、  
9月24日(金)・25日(土)・28日(火)・  
29日(水)・30日(木)  
18:30～20:00所 青森市ふれあいの館 大会議室  
(青森市総合福祉センター2階)

対 20人

申込 9月10日(金)必着で、住所・氏名(ふりがな)・年齢・連絡先を、はがきまたはFAXで、〒030-0944 筒井字ハツ橋76-9 青森県聴覚障害者情報センター (☎017-728-2920、☎017-728-2921) へ ※件名に「東青地区 手話講習会」と記入

## ニコニコねぶた夏祭り&amp;音楽祭

ニコニコ通り商店会のオリジナルねぶたが商店街を練り歩きます。また、ジャズ演奏や津軽民謡手踊りなども楽しめます。

時 8月28日(土) 15:00～17:00

所 青森駅前公園、ニコニコ通り

備 交通規制あり

対 ニコニコ通り商店会

(工藤、☎090-3128-6622)



▲開催時の様子

## アフタヌーン・コンサート

時 9月18日(土) 14:00～15:30

所 津軽カトリストによるドラマリーディング(浪岡バサラ文学賞作品から)

料 200円(高校生以下無料)

所 中世の館 (☎0172-62-1020)

※ご来場の際は、検温・マスク着用・手指の消毒などにご協力をお願いします。なお、休憩時の飲み物提供は中止します。



## くらしに役立つおかね講演会

人生100年時代、くらしを豊かにするための知識を深めてみませんか？

時 9月1日(水) 18:00～20:10

所 ねぶたの家ワ・ラッセ

対 第一部…今考えたい！ライフスタイル&ワークスタイル～不確実な未来をいきていくために～  
講師：菅原伊佐雄さん(金融広報アドバイザー)

第二部…将来を見据えた家計のポイント～ココだけ押さえよう！安心家計3つのシンプル・ルール～  
講師：下田幸彦さん(ファイナンシャル・プランナー)

対 30人

申込 事前に、日本FP協会東北ブロック事務所 (☎0120-874-251、月～金曜日10:00～17:00) へ

## 国際交流員異文化理解講座

なるほど台湾～台湾について語る

時 9月4日(土) 10:00～11:30 ※9:30から受付

所 青函連絡船メモリアルシップ八甲田丸  
多目的ホール(大)

対 20人(抽選)/筆記用具持参

申込 8月27日(金)までに、住所・氏名・年齢・電話番号を、電話またはEメールで、交流推進課 (☎017-734-5235、✉kouryuu-suishin@city.aomori.aomori.jp) へ

ゴミ収集車から音楽？バイクの滝？台湾の基本データから日常生活まで、さらに知りたいかたにディープな情報をご紹介します！

青森市国際交流員  
ウ・ヨンシン



☑記載のものは申込順（一部除く） ほかは当日直接会場へ ☒記載のないものは無料  
 ※掲載の内容は、7月19日時点の情報をもとに、作成しています。イベント等は中止・延期・  
 変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

## お知らせ

### 「就活あおぜみ」開催

ジョブカフェあおもりでは、オンラインを活用した就職活動に必要な知識やスキルの習得を支援するため、県内就職を希望する大学生等を対象とした「オンライン就活力向上事業（就活あおぜみ）」を開催しています。

- ☑①8月24日(火)15:00~15:20  
 「Webコミュニケーション」  
 ②9月14日(火)15:00~15:20  
 「就活の進め方」  
 ③9月28日(火)15:00~15:20  
 「面接対策」

☑高校生、大学生、短大生、専門学校生等、45歳未満の若年求職者

☒無料（通信料は自己負担）

☑事前に、ホームページ内の参加申込フォームより申込み。

☑ジョブカフェあおもり（☎017-731-1311、☒017-731-1312）



▲申込みはこちらから！

### 女性創業相談DAY

専門の女性アドバイザーによる創業に関する個別相談会を開催中です。

☑毎週水・金曜日

- ①10:00~11:30  
 ②13:00~14:30  
 ③14:30~16:00

☑青森県信用保証協会 青森営業所  
 ☑創業を希望するまたは、創業して5年未満の女性

☑事前に、青森県信用保証協会 創業・経営支援課（☎017-723-1356）へ

申込みはこちらから！



青森県信用保証協会スタッフ

### 連続講座 女性限定プチ起業塾2021

グループ形式で楽しく情報や意見交換をしながら「プチ」起業に必要な考えやスキルを学びます。修了後、実践の場として「プチマルシェ」体験予定。

☑①8月27日(金)10:00~16:00

- ①「今 一歩を踏み出すとき」  
 ②「誰にでも『一歩目』がある～先輩体験談～」

9月3日(金)10:00~16:00

- ③「インターネットを味方につける」  
 ④「それぞれの第一歩」

いずれも途中休憩あり

☑男女共同参画プラザ「カダール」研修室/女性20人

☑事前に、氏名・年代・電話番号を、電話・FAX・Eメールで、男女共同参画プラザ「カダール」（☎017-776-8800、☒017-776-8828、☒kadar-kouza@kadar-acor.jp）へ ※Eメールは件名に「プチ起業塾」と記入

### 映画上映会 「昭和・銀幕のスタアたち」

☑9月3日(金)~5日(日)

- ①10:30~②13:30~

☑青森県立美術館シアター

☑三船敏郎、石原裕次郎など昭和を彩った俳優たちの魅力が光る映画を、35mmフィルムで特別上映

- 3日…①暁の脱走  
 ②隠し砦の三悪人  
 4日…①嵐を呼ぶ男  
 ②座頭市物語  
 5日…①座頭市物語  
 ②隠し砦の三悪人

☑1日券800円（全席指定、前売りのみ）※1枚ごとに別途券手数料220円がかかります

☑県立美術館ホームページでご確認ください

☑県立美術館（☎017-783-5243）

詳しくはこちらからご確認ください！▶



### カダール映画の日2021 『紙屋悦子の青春』無料上映会

☑9月2日(木) ①10:00~11:55  
 ②13:30~15:25

☑男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール

☑昭和20年春の鹿児島を舞台に、戦争に引き裂かれる恋と、庶民の日常を淡々と描いた作品。主演：原田知世。（2006年/111分）

☑事前に、氏名・電話番号・希望時間を、電話・FAX・Eメールで、男女共同参画プラザ「カダール」（☎017-776-8800、☒017-776-8828、☒kadar-kouza@kadar-acor.jp）へ

### 「みんなの学校」ドキュメンタリー映画上映会～意見交換会

☑9月12日(日)  
 13:00~16:00（開場12:30）

☑青森松竹アムゼ

☑不登校も特別支援もない同じ教室で一緒に学ぶ普通の公立小学校のみんなが、笑顔になる明日へつづく『みんなの学校』。映画を通じて地域が変わっていく様子や多様性について考え、意見交換をします。

☑30人

☑9月3日(金)までに、電話・FAX・Eメールまたはホームページで、NPO法人コミュサーあおもり「フリースクールあおもりサニーヒル」（☎080-5736-2442、☒017-753-2003、☒komyusa.hidamari@gmail.com、☒https://komyusa-hidamari.jimdofree.com/）へ

### アコール階段ギャラリー 「アコールフェスタ作品展」

今年のアコールフェスタで出展予定だった作品を展示

☑9月1日(水)~28日(火)

9:00~21:00※12日(日)休館

☑働く女性の家「アコール」

ロビー・階段壁面

☑働く女性の家「アコール」

（☎017-723-1700）



## 第46回青森県ファミリーオートキャンプ大会

時 9月18日(土)～19日(日)

所 モヤヒルズ

因 子ども向け体験コーナー、テント等キャンプグッズの展示・販売、抽選会などを実施。初心者のかたにはインストラクターがお手伝い！  
また、全国的ブームの「キャンプ女子」の応援企画として、3組にテントなどを無料レンタルします(要申込)。

料 1組1サイト6,000円(テント1張まで)

申 事前、FAX・Eメールで青森県オート・キャンプ協会事務局  
(有)コモン内、☎017-744-7447、☎017-744-6464、  
✉demachi@common-ad.com)へ



▲詳しくはこちらをチェック！



## 読み聞かせボランティア 初心者研修講座2021

興味のあるかた、始めてみたいが自信がないかた、  
経験が浅いかたのための講座です！

時 第1回…8月21日(土)

第2回…10月17日(日)

いずれも13:30～15:00(受付13:00)

所 男女共同参画プラザ「カダール」研修室

因 第1回…講義、講師による絵本の読み語り

第2回…読み聞かせ実習

講師：池谷賢一さん(フリーアナウンサー)

因 30人(当日先着順)

所 NPO熱気球

(池谷、☎017-774-7313)



## 中央市民センター夜空の観望会

望遠鏡を使って、実際の夜空をのぞいてみよう♪

時 8月20日(金)

19:30～(90分程度)

※雨天中止(当日16時に実施判断)

所 中央市民センター駐車場内

因 中学生以下は保護者同伴

因 30組(1組5人まで、当日先着順)

所 中央市民センター

(☎017-734-0164)



## 男女共同参画プラザ「カダール」からのお知らせ



### ＊団体登録してみませんか

事前に団体登録(要件あり)をすると無料で利用できる施設があります。詳細はカダールホームページをご覧ください。

<無料施設>(アウガ5・6階)

企画ワーク室…収容人数12人

小会議室…収容人数24人

和室…収容人数12人

多目的室…収容人数 椅子席24人

ワークステーション

※印刷機、製本機等の設置あり

詳細はホームページをご覧ください。直接お問合せください。



### ＊カダール託児室

時 休館日を除く毎日9:00～21:30

因 1歳6か月～就学前の幼児

因 1日7人(予約制)

料 1時間620円(1日3時間まで)

申 前日21時までに、  
カダールへ

所 男女共同参画プラザ「カダール」

(☎017-776-8800、

☎http://www.kadar-acor.jp/)





掲載のものは申込順（一部除く）ほかは当日直接会場へ 掲載のないものは無料  
 ※掲載の内容は、7月19日時点の情報をもとに、作成しています。イベント等は中止・延期・  
 変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

## ファミリー講座

申込 1週間前までに、青森市子育てサポートセンター（☎・☎017-774-6537、✉aamorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp 電話は火曜日10:00~13:00または留守電受付）へ

### ★きらきら塾（子育て講座）

時 8月27日（金）10:00~12:00

所 浪岡総合保健福祉センター

内 講座…「ママのリフレッシュタイム～思いを聞いてもらってスッキリ～」

講師…沼田久美さん（NPO法人子育て応援隊ココネットあおもり代表）

対 小・中学生の保護者や家族、子育てに関心のあるかた

お気軽にお越し  
 ください♪



きらきら塾 講師の沼田さん

### ★うとう塾（うとう家庭教育学級）

対 発達に心配のあるお子さんの保護者、関心のあるかた

①時 8月30日（月）10:00~12:00

所 中央市民センター大会議室

内 講座…「知っている安心！～卒業後のサポートいろいろ～」

講師…長谷川さとみさん

（相談支援事業所「藤」管理者兼相談支援専門員）

②時 9月16日（木）10:00~12:00

所 中央市民センター中会議室②

内 講座…「悩んでいるのはひとりじゃないよ！

～わたしの子育て体験談～

講師…蝦名佐恵子さん、沢田竜志さん

## チャレンジ！ パソコン講座

申込 中央市民センター（☎017-734-0164） ☎030-0813 松原一丁目6-15

番号	講座名	内容	開催日時
Word & Excel操作が初めてのかた向けの講座			
A15	Wordの基本的な文書作成	文字の装飾やレイアウト等の基本を学びながら簡単なご案内文書を作成	9/9（木）・10（金） 10:00~12:00
A16	Excelの基本的な文書作成	Excelの編集操作（文字の装飾・レイアウトなど）を学習し、簡単な日誌やカレンダー等を作成	9/24（金） 10:00~15:00（昼休みあり）
文字入力のできるかた向けの講座（応用）			
A17	パソコンすっきり整理術	パソコンのメンテナンスやファイル・フォルダの管理、外部記憶装置などへの保存方法を学習	9/16（木）・17（金） 10:00~12:00
A18	PowerPointステップアップ講座	発表ソフトPowerPointを使ったスライド編集、デザイン改良、効果音や動画取込み、アニメーション・画面切替効果など機能の活用を学ぶ	9/18（土） 10:00~15:00（昼休みあり）
A19	住所録活用を楽しもう	WordやExcelの住所録を活用して宛名ラベル・はがき宛名等を作成する方法を学習	9/25（土） 10:00~15:00（昼休みあり）

対 入料18歳以上／各10人（いずれも抽選※申込者少数時中止あり）／各1,500円

往復はがき（1講座に1枚）の往信用の裏面に、住所・氏名・年齢・電話番号・講座番号・講座名を、返信用の表面に住所・氏名を記入し、中央市民センターへ（8/23（月）必着）※抽選結果は8/30（月）以降に通知。

備 OSはWindows10、ソフトはoffice 2019を使用。共催：NPO法人IT支援ネットあおもり

## スポーツ教室 申込みは会場への来館のみ ★詳細はスポーツネット青森ホームページ（☎http://miz-ss.com/sportsnet-aomori/top/）

教室名	開催日時	対象/人員	料金	申込み
●カクヒログループスタジアム ☎017-743-3361				
バドミントン教室 【初心者対象プログラム】	9/24（金）、10/1（金）・8（金）・ 23（土）・31（日）18:30~20:30	小学生以上16人	2,000円	9/1（水）~7（火） 9:00~19:30 抽選結果は9/8（水）9:00~体育館ロビー、 ホームページへ掲載

## 青森競輪日程（8月後半） 青森競輪場（☎017-787-2020）

岸和田（F I）場外	16日（月）~18日（水）	小田原記念（G III）場外	26日（木）~29日（日）
松戸記念（G III）場外	21日（土）~24日（火）	松山（F I）ナイター※	26日（木）~28日（土）
小松島（F I）場外※	21日（土）~23日（月）	立川（F I）場外	30日（月）~9月1日（水）
青森モーニング（F II）	22日（日）~24日（火）	青森モーニング（F II）	31日（火）~9月2日（木）
函館（F I）ナイター※	23日（月）~25日（水）	函館（F I）ナイター※	31日（火）~9月2日（木）
福井（F I）場外	25日（水）~27日（金）		

※は安方前売SCでのみ発売

競輪は適度を楽しみましょう。車券の購入は20歳になってから。  
 車券発売状況についてはお問合せください。

モーニングは  
 10:00開場！



青森競輪場  
 イメージキャラクター  
 葵 明輪

イベント等は中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

# テレビ15分特集番組 Same Feeling 「Working」 ～青森で働く～

8月28日(土) 10:15～  
RAB青森放送で放送!

コロナ禍において注目を集めている、リモートワークやワーケーションなどの新しい働き方。青森市の取組を、青森県出身のイラストレーター 柿崎こうさんのイラスト、声優 三上枝織さんによるナレーションでお伝えします！新しい働き方を通して、青森市の新たな魅力を見つけてみませんか？ 岡広報広聴課 (☎017-734-5106)



三上枝織さん 柿崎こうさん

## 移住相談・移住支援金

岡企画調整課新しい働き方推進室 (☎017-752-8751)



AoMoLink～赤坂～では、青森圏域(青森市、平内町、今別町、外ヶ浜町、蓬田村)への移住を検討されているかたを対象に移住相談窓口を開設しています。

◆開設時間 月～金(祝日除く)  
11:00～18:00



お問合せは  
こちらからどうぞ!



移住されるかたを支援するため、

### 移住支援金制度の対象要件を拡充しました!

令和3年6月21日以降に本市に転入し、転入後、就業・就農または起業したかた(転勤等による転入者を除く)で、本市への転入前に本市が実施する移住相談で2回以上相談を行っているか、移住体験施設での移住体験を経験したかたなど



令和3年3月16日から6月20日までに転入されたかたなど、詳しい要件・助成内容等は市ホームページをご覧ください。担当課へお問合せください。



8/28  
(土)

## 東京都で「青森県U・Iターン×交流フェア」開催

岡青森県地域活力振興課 (☎017-734-9174)

青森県へのUターンや移住を検討されているかたのために個別相談会やセミナー、トークイベント等を実施する県主催のイベントに青森市も出展し、相談をお受けします。



青森県への移住相談窓口「青森暮らしサポートセンター」  
澤移住相談員・松島就職相談員

首都圏在住のご家族やご友人などにぜひ参加をお勧めください。



詳しくは  
こちらから!

《広告》

## 法律相談は弁護士会へ

今すぐあなたの助けになりたい

青森県弁護士会所属の地元の弁護士事務所で弁護士の相談が迅速に受けられます。

受付時間/平日午前9時から午後5時

相談料/30分 5,000円(税別)

※但し法テラスの扶助が利用できる場合無料

相談方法

- ① 悩みがある…
- ② 017-777-7285へ電話
- ③ 午前中に電話→当日15時～17時相談可能
- ④ ③以外の場合→弁護士を紹介します!

お申込・お問合せは：青森県弁護士会まで (TEL.017-777-7285)

当日相談も  
できます

